

MUODOSTELMALUISTELU PRO-LEIRITYS MALLIOHJELMA

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

1. Päivä	Urheilijat	Valmentajat
	Leirin avaus ja majoittuminen	
	Luento 1: urheilijan ravitsemuksen perusteet	
Lounas		
	Fysiikka testit	Valmentajien workshop 1: valmentajan rooli urheilijan ravitsemuksessa
	Lajiharjoitus 1	Joukkueen mukana
Päivällinen		
	Fysiikka 1: Liikkuvuus ja liikelinjojen hallinta	Valmentajien workshop 2: taidon opettaminen
	Kehonhuolto	Joukkueen mukana
	Oheisohjelma	Joukkueen mukana
Illtapala		



2. päivä	Urheilijat	Valmentajat
Aamiainen		
	Fysiikka 2: tasapaino	Joukkueen mukana
	Lajiharjoitus 2	Joukkueen mukana
Lounas		
	Opiskelu	Valmentajien workshop 2: suoritustunne
	Luento 2: suoritustunne	Joukkueen mukana
Välipala		
	Lajiharjoitus 3	Joukkueen mukana
	Testipalaute	
Päivällinen		
	Rantasauna	
Iltapala		

3. päivä	Urheilijat	Valmentajat
----------	------------	-------------

Aamiainen

Workshop: esiintyminen

Joukkueen mukana

Lajiharjoitus 4

Joukkueen mukana

Lounas

Leirin päätös ja huoneiden luovutus